

Revivre sensoriellement pour se libérer de ses difficultés émotionnelles : une révolution pour chacun de nous

« Revivre sensoriellement » désigne un processus naturel qui permet de réguler définitivement ses blocages émotionnels. Luc Nicon, au cours de ses recherches menées depuis 25 ans sur la mémoire inconsciente, a mis en évidence cette capacité naturelle universelle.

L'association Revivre sensoriellement s'est donné pour mission d'informer et de former les différents publics à utiliser cette capacité naturelle. Dès octobre 2013, un livre, *Revivre sensoriellement* (sortie le 8), et plus d'une vingtaine de formations publiques en France, en Belgique et en Suisse, permettront de s'approprier cette capacité naturelle (inscriptions sur le site www.sensorelive.info).

Une véritable révolution

- Revivre sensoriellement régule toutes les difficultés émotionnelles quand elles se présentent (peur, stress, anxiété, angoisse, blocage, inhibition, phobie, irritabilité, colère, agressivité, violence – et aussi, de façon spectaculaire, la dépression...).
- Les difficultés que l'on revit sensoriellement sont régulées définitivement.
- Il s'agit d'une ressource naturelle, tout le monde peut donc la mettre en œuvre en toute innocuité.
- Chacun peut revivre sensoriellement de façon autonome.
- Revivre sensoriellement est simple et très rapide (moins de 3 minutes).

Comment ça fonctionne ?

Utiliser le ressenti physique pour se libérer définitivement de ses blocages émotionnels

Face à nos difficultés émotionnelles (perdre ses moyens pour parler en public, avoir peur en avion, se mettre en colère...), nous avons tous notre manière de réagir : éviter les situations qui nous stressent, respirer profondément, marcher, se détendre grâce au yoga, à la relaxation ou à la méditation... Souvent, cela nous apaise mais, dès que nos difficultés réapparaissent, nous sommes à nouveau perturbés. Revivre sensoriellement est à l'opposé de tout cela !

Pour revivre sensoriellement, la seule chose que nous avons à faire est de prendre conscience des sensations désagréables qui se manifestent dans notre corps au moment où nous sommes en difficulté émotionnelle. Ensuite, il suffit de laisser faire jusqu'à apaisement. Les peurs, les angoisses, les phobies, les inhibitions qui polluent notre quotidien ne se représenteront plus jamais. C'est aussi simple que cela.

CONTACT PRESSE : Corinne Cioffi | 06 09 87 61 45 | corinne.cioffi@sensorelive.info

Revivre sensoriellement pour se libérer de ses difficultés émotionnelles : une révolution pour chacun de nous

Une capacité naturelle et universelle

Cette capacité à revivre sensoriellement est à la disposition de tous, en toute autonomie et dans la plupart des situations (sauf, par exemple, si l'on conduit), quels que soient le pays ou la culture. Elle s'applique à toutes les perturbations émotionnelles, des plus anodines à celles qui nous handicapent fortement au quotidien.

La perte de conscience à l'origine des perturbations émotionnelles



Luc Nicon a constaté, en réalisant une étude portant sur 278 personnes atteintes de phobies, de dépression, d'inhibition, d'irritabilité et d'angoisses (*Tipi*, ouvrage paru en 2007), que les personnes revivaient, la plupart du temps de façon explicite, un moment où elles avaient perdu conscience.

Lors d'une perte de conscience, le plus souvent dans la période périnatale, notre corps garde en mémoire les sensations éprouvées (étouffement, accélération cardiaque, nœud dans le ventre...) et, quand nous sommes en difficulté émotionnelle, ces mêmes sensations ressurgissent instantanément.

Si nous sommes nombreux à ignorer ce qui se passe dans le ventre des mamans, les ouvrages scientifiques spécialisés abondent en descriptions d'événements pouvant entraîner des pertes de conscience avant la naissance.

INFOS PRATIQUES



- *Revivre sensoriellement* de Luc Nicon, disponible dès le 8 octobre 2013 en librairies et sur le site de l'éditeur (également en format numérique dès septembre 2013) www.emotionforte.com.
- Liste des formations publiques et inscription sur le site www.sensorelive.info.

- Pour les journalistes qui souhaitent tester leur capacité à revivre sensoriellement, un mode d'emploi et une hot line sont disponibles sur le site www.sensorelive.info, rubrique médias, mot de passe **revivre**.

Revivre sensoriellement | Association

Contact presse
Corinne Cioffi
06 09 87 61 45
corinne.cioffi@sensorelive.info